

Artrosis



¿Qué es la artrosis?

La **artrosis** es la enfermedad reumática más frecuente, siendo más habitual en las mujeres, sobre todo a partir de la menopausia.

Obedece a una serie de factores de tipo genético, bioquímico, ambiental y donde el sobrepeso y la edad juegan un papel muy importante.

La artrosis es una **enfermedad degenerativa** que afecta al cartílago articular de una o pocas articulaciones. A medida que el cartílago va adelgazándose y agrietándose, se afectan también otras estructuras osteomusculares, lo que provoca un deterioro global de la articulación como unidad orgánica funcional.



Epidemiología

La frecuencia estimada de artrosis sintomática es del **29% en población de más de 20 años**¹.

Por áreas anatómicas:	15,52 % columna lumbar	13,83 % rodillas	10,10 % cervicales	7,73 % manos	5,13 % caderas
-----------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------	--------------------------

¹ Estudio EPISER 2016 - Sociedad Española de Reumatología.



Sintomatología

- **Dolor:** es el síntoma fundamental de la artrosis y es un dolor de tipo mecánico, que aparece con el movimiento, es especialmente intenso al inicio del mismo y se manifiesta con una rigidez que puede tardar entre 15-30 minutos de media en desaparecer. Con la progresión de la enfermedad, el dolor se puede tornar inflamatorio y aparecer también en reposo, dificultando el descanso.
- **Chasquidos o crujidos articulares:** debidos a la fricción entre los tejidos deteriorados de la articulación, a crisis inflamatorias con sinovitis, microtraumatismos, depósito de cristales de calcio o por presencia de cuerpos libres intraarticulares.
- **Deformidad de la articulación:** con el paso del tiempo la articulación se deforma lo que puede originar una desalineación de la estática normal de la extremidad, perdiéndose la simetría corporal y, más adelante, la capacidad funcional, con disminución del rango de movimiento de la articulación.



Factores de riesgo

1. **Edad:** más del 70% de los mayores de 50 años tienen artrosis radiológica.
2. **Sobrepeso/obesidad/síndrome metabólico.**
3. **Sobrecargas repetitivas** (laborales, deportivas).
4. **Sexo:** la pérdida de estrógenos durante la menopausia predispone a la mujer a sufrir artrosis.
5. **Genética/antecedentes familiares:** ciertos tipos de artrosis, como la nodular de manos, tienen un claro componente genético.

Material asociado a la campaña



– EscuchaATuCuerpo.es –

Con la colaboración de:



Con el patrocinio de:



Farmacéuticos
Consejo General de Colegios Farmacéuticos



Signos de alerta

- **Inflamación articular**
- **Rigidez matutina de horas de duración**
- **Mal descanso**
- **Fiebre**
- **Pérdida de peso y/o apetito**
- **Aparición de lesiones cutáneas o mucosas**
- **Otros síntomas sistémicos**

Derivar al médico lo antes posible

Desde la Farmacia Comunitaria, ante la identificación de cualquier signo de sospecha de artrosis, derivar al médico de Atención Primaria



Tratamiento farmacológico

El tratamiento farmacológico de la artrosis debe ser individualizado y ajustarse en función de la articulación afectada.

Los objetivos del tratamiento son:

- Controlar el dolor
- Mantener la funcionalidad de la articulación
- Reducir al máximo la progresión de la artrosis

La **elección del tratamiento más adecuado** se hará en función del perfil del paciente y de la severidad/estadio de su enfermedad:

Analgésicos (paracetamol, metamizol, tramadol, codeína)	Fármacos de acción lenta (SYSADOA/condroitín sulfato y sulfato de glucosamina)	Antiinflamatorios (en ciclos cortos o en gel)
Artrocentesis e infiltraciones locales con corticoides depot	Medicamentos de origen biológico intraarticulares	Lavado articular no quirúrgico

La **adherencia al tratamiento farmacológico** es fundamental para mantener la sintomatología de las enfermedades reumáticas bajo control y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

Artrosis



Educación sanitaria/ cuidados generales

En el manejo de la artrosis es importante que la persona afectada sea consciente de su enfermedad y conozca ciertas **recomendaciones higiénico-dietéticas** que van a complementar al tratamiento farmacológico:

- **Alimentación:** en situaciones de sobrepeso/obesidad, la pérdida de peso será imprescindible para evitar sobrecargar la zona lumbar y miembros inferiores. Seguir una dieta mediterránea y mantener una buena hidratación.
- **Ejercicio físico:** el ejercicio se individualizará y su objetivo será el de fortalecer la musculatura periarticular para mejorar la estabilidad de la articulación. En ningún caso se realizarán ejercicios de alto impacto o alta exigencia articular. Es conveniente realizar descansos cortos durante el día para descargar la articulación.
- **Higiene postural:** utilizar camas y sofás firmes y sillas con respaldo manteniendo los pies en el suelo.
- **Ayudas ortoprotésicas:** ortesis, férulas, bastones, plantillas acolchadas, etc., ayudan a descargar la articulación y reducir el dolor.
- **Automedicación:** no utilizar analgésicos/antiinflamatorios disponibles sin receta médica sin consultar previamente con el médico o farmacéutico.
- **Otros:** si la artrosis afecta a la zona lumbar o rodillas, utilizar calzado con suela gruesa y que amortigüe los impactos al caminar, mejor plano o con un poco de tacón.

Con la colaboración de:



Con el patrocinio de:

